

Kürbissuppe mit Ingwer

Zutaten (für 2 Personen):

- 350 g Hokkaido-Kürbis
- 2 Zehen Knoblauch
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 1 Stück Ingwer
- 0,5 TL gekörnte Gemüsebrühe
- 600 ml Wasser
- 1 EL Rapsöl
- etwas Currypulver
- 1,5 EL saure Sahne
- Pfeffer

Kürbis waschen, halbieren und Kerne und Fasern mit einem Löffel entfernen. Das Kürbisfleisch mit der Schale in Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, die Zwiebel in grobe, den Knoblauch in feine Würfel schneiden. Den Ingwer schälen und fein hacken. Die Instant-Brühe mit kochendem Wasser verrühren.

Öl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebel darin andünsten. Knoblauch und Ingwer dazugeben und kurz mitdünsten. Mit Currypulver nach Geschmack bestäuben und kurz umrühren. Die Kürbiswürfel hinzufügen und unter Rühren rundum anbräunen. Mit der Brühe ablöschen und alles zugedeckt bei schwacher Hitze 15-20 Minuten köcheln lassen, bis der Kürbis vollständig zerfallen ist. Dabei ab und zu umrühren.

Anschließend die saure Sahne und nach Bedarf etwas Wasser unterrühren. Alles mit einem Stabmixer fein pürieren und nochmals kurz aufkochen. Zum Servieren die Suppe mit frischem Pfeffer würzen und in tiefe Teller verteilen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 11.03.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen